

はつらつ！
元気へ一歩

日本柔道整復師会

43

年を重ねることに伴う筋力の低下は、バランス能力に影響する原因の一つとされています。バランス能力を保つことは、立ったり歩いたり、姿勢を維持したり、といった日常生活にとっても重要であり、転倒予防にもつ

・バランス能力向上運動

ながります。

バランス能力を維持するため筋力強化運動に加え、柔軟性と平衡感覚を養う運動を併せて行ってみましょう。

【方法】四つんばいになり、足の指を立てて体を安定させます。①右手をまっすぐ前に、左脚をまっすぐ後ろに伸ばします。この姿勢を10秒間保ちます。②次に左右を逆にし、左手をまっすぐ前に、右脚をまっすぐ後ろに伸ばします。この姿勢を10秒間保ちます。①、②を交互に数回行います。顔は正面を見て、ひざは曲がらないように注意します。(文は日本柔道整復師会会員の萩原俊幸氏)



①



②

俊幸氏)

この企画のお問い合わせは (社) 日本柔道整復師会
〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号
☎03・3821・3511 FAX03・3822・2475
<http://www.shadan-nissei.or.jp/>